

Только сегодня

СЕГОДНЯ: Я постараюсь жить заботами о сегодняшнем дне, не пытаюсь избавиться от всех моих проблем сразу

СЕГОДНЯ: Я буду счастлив (счастлива).

СЕГОДНЯ: Верно то, что сказал А. Линкольн: "Большинство людей счастливы настолько, насколько сами себе позволяют".

СЕГОДНЯ: Я примирюсь с моим настоящим положением, не стараясь переделать всё по-своему и буду принимать в этом мире всё то, что пойдёт мне судьба.

СЕГОДНЯ: Я постараюсь укрепить мой ум. Я буду учиться. Я научусь чему-нибудь полезному. Я не буду лениться. Я прочту что-нибудь, что требует и усилия, и мышления, и сосредоточия.

СЕГОДНЯ: Я сделаю три душевных упражнения. Сделаю кому-нибудь добро и постараюсь, чтобы об этом никто не узнал, а если кто-либо узнает, то это не будет считаться. Сделаю хотя бы две вещи, которые мне не хочется делать, но я сделаю их для упражнения силы воли. И если меня кто-нибудь обидит и мне будет обидно, я сегодня не подам вида.

СЕГОДНЯ: Я буду привлекательнее. Постараюсь выглядеть как можно лучше, прилично оденусь, при разговоре не буду повышать голос, буду вежливым (вежливой), не буду ничего и никого судить. Постараюсь ни в чём не видеть недостатки, не буду никого исправлять или переделывать кроме себя.

СЕГОДНЯ: Только на сегодня у меня составлена программа. Я может быть не выполню всё, но я буду стараться и буду бороться с двумя врагами: спешкой и нерешительностью.

СЕГОДНЯ: Я удалюсь всего на полчаса, чтобы побыть с собою наедине и отдохнуть. В это время я буду стараться лучше понять мою жизнь и что нужно сделать для её улучшения.

СЕГОДНЯ: Я ничего не буду бояться и буду наслаждаться тем, что прекрасно. И буду верить, что всё даваемое мною миру вернётся ко мне.

Анонимные Алкоголики в Финляндии



Группа АА «Контакт»

Kastelholmantie 1, 00900 Helsinki
Хельсинки, станция метро "Itäkeskus"

Первый этаж, вход с улицы, крайняя дверь справа

Вторник и пятница с 18:30

www.aarus.fi

12 Шагов АА

1. Мы признали, что мы были бессильны перед алкоголем - признали, что наши жизни стали неуправляемыми.
2. Поверили, что только Сила более могущественная чем наша, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение изменить нашу волю и наши жизни так, чтобы Бог, как мы Его понимали, заботился о нас
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили ущерб, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними всеми.
9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали личную моральную инвентаризацию и когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

12 Традиций АА

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет - любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши лидеры всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают.
3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА – это желание бросить пить.
4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель - донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.
6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Сообщество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.
9. Сообществу АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Сообщество Анонимных Алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.
12. Анонимность - духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.